22. Kinh **ĐẠI NIỆM XỨ**
(Mahà Satipatthàna-sutta)

Như vậy, tôi nghe :

1. Một thời nọ, Thế Tôn trú ngụ
Tại Câu Lâu – Ku-Rú *(1)* cũng là
Thành Kam-Ma-Sá-Tham-Ma *(2)*
(Tức là đô thị Kiếm-Ma-Sắt-Đàm)

Đức Kiều-Đàm *(3)*Thế Tôn Đại Giác
Triệu tập các Phích-Khú (Tỷ Kheo) *(4)*
Ngài gọi : " Này các Tỷ Kheo !"
Các vị Phích-Khú vâng theo tức thời ,
Rồi lắng nghe những lời của Phật :

– " Các Tỷ Kheo ! Duy nhất con đường
Đưa đến thanh tịnh vô lường
Đưa chúng sinh vượt sầu thương ngập tràn
Diệt khổ ưu , khóc than, uất ức
Diệt khổ thân, trừ dứt khổ tâm
Chứng ngộ Niết Bàn cao thâm
Bốn Niệm Xứ ấy, phải cần hiểu ngay :

Vị Tỷ Kheo ở đây tu tập
* Phải như thật " Quán Thân trên thân "
Chánh niệm, tỉnh giác, tinh cần
Tham ưu chế ngự, muôn phần tịnh yên .

---

(1) : Xứ Kuru (Câu-Lâu) .
(2) : Đô thị Kammàssadhamma (Kiềm-ma-sắt-đàm).
(3) : Đức Phật thuộc giòng Thích-Ca (Sakya), họ Ngài là Gotama (Cồ-Đàm hay Kiều-Đàm) .
(4) : Bhikkhu (Tỳ-Khưu hay Tỷ-Kheo , nghĩa là Khất sĩ) .

* Rồi đến Quán Thọ trên các thọ
Luôn tỉnh giác và có tinh cần
Chế ngự tham ưu tự thân .
* Quán Tâm trên chính tâm , cần nhiệt tâm
Luôn tỉnh giác và thầm chánh niệm
Để chế ngự, dứt điểm ưu tham .

* Quán Pháp trên các pháp trần
Chánh niệm, tỉnh giác, tinh cần, nhiệt tâm
Để chế ngự ưu tham các thứ .
Đó là Bốn Niệm Xứ cần theo .

Hãy nghe , này các Tỷ Kheo !
Thế nào là quán thân đều trên thân ?

2. Các Tỷ Kheo ! Tinh cần Phích-Khú
Đến khu rừng, đại thụ, nghĩa trang
Hay ngôi nhà trống bỏ hoang
Kiết già ngồi thẳng lưng, an trú liền
Tâm chánh niệm, hoàn toàn tỉnh giác
Trong giây lát, biết tự thở vào *(1)*
Tỉnh giác thở ra thế nào *(1)*
Cũng đều nhận biết đuôi đầu, tuệ tri .
Với tuệ tri, biết mình đang thở

** Kinh NIỆM XỨ (Satipatthàna-sutta) có 4 đế mục quán niệm (anupassanà) :*
- Quán Thân (bất tịnh) hay Niệm Thân (Kàyànupassanà) .
- Quán Thọ (thị khổ) hay Niệm Thọ (Vedanànupassanà) .
- Quán Tâm (vô thường) hay Niệm Tâm (Cittànupasanà) .
- Quán Pháp (vô ngã) hay Niệm Pháp (Dhammànupassanà) .

(1) : Niệm hơi thở (Ànàpànasati) :
- Chứng nghiệm trọn vẹn tiến trình của hơi thở (sabakàyapatisam-vedi) . – Làm lắng dịu tiến trình của hơi thở (passambhayam kàyasamkhàram).

Đang thở vào , đang thở ra đây
Thở vào ngắn , thở vào dài
Thở ra ngắn , thở ra dài – lâng lâng .

Tập “ cảm giác toàn thân ” tôi thở
Tôi thở vào , tôi thở trở ra
Vị ấy tập thở vào , ra
“ Thân hành an tịnh ” thở ra, thở vào .

Các Tỷ Kheo ! Như sau thí dụ :
Người thợ quay & đệ tử thợ quay
Tuệ tri thiện xảo đủ đầy
Quay dài, quay ngắn biết ngay tức thì
Khi quay dài hay khi quay ngắn
Biết chắc chắn dài, ngắn lúc này .

Cũng vậy, Tỷ Kheo biết ngay
Nhờ tuệ tri, biết thở dài & ngắn đây
Hay biết rày : thở vào & ra khác
Thở ra & vào ‘ cảm giác toàn thân ’.
Vị ấy thực tập lần lần
‘ Thân hành an tịnh ’ thở dần vào & ra .

Vị ấy sống quán ra thân ấy
Trên nội thân hay trải ngoại thân
Hay cả nội thân & ngoại thân
Quán tánh sinh khởi *(1)* trên thân, mọi phần
Hay quán tánh trên thân tận diệt *(2)*
Hoặc quán tánh sanh & diệt thân đây .
An trú chánh niệm như vầy :
“ Có thân đây ”, hy vọng ngay hướng về

---

(1) : Quán niệm bản chất (pháp) sinh khởi (samudayadhamma).
(2) : Quán niệm bản chất (pháp) hoại diệt (vayadhamma) .

Về chánh niệm và về chánh trí
Không nương ỷ, không chấp trước nơi
Mọi vật gì ở trên đời .
Tỷ Kheo như vậy quán thời trên thân .

3. Các Tỷ Kheo ! Tinh cần Phích-Khú
Khi bước đi, biết đủ : Tôi đi *(1)*
Hay khi đứng, ngồi, nằm - thì
Tuệ tri biết rõ hành vi mình làm .
Quán thân trên nội thân , tự thấy
Hay vị ấy quán trên ngoại thân
Hay cả nội thân, ngoại thân
Quán tánh sinh khởi trên thân, mọi phần
Hay quán tánh trên thân tận diệt
Hoặc quán tánh sanh & diệt thân đây .
An trú chánh niệm như vầy :
“ Có thân đây ”, hy vọng ngay hướng về
Về chánh niệm và về chánh trí
Không nương ỷ, không chấp trước nơi
Mọi vật gì ở trên đời .
Tỷ Kheo như vậy quán thời trên thân .

4. Các Tỷ Kheo ! Bước chân lui, tới
Vị Phích-Khú nhờ bởi tuệ tri
Biết rõ là mình đang đi *(2)*
Khi tay co duỗi , tuệ tri làm gì
Khi mang bát, mặc y, ăn, uống
Nếm, nhai, nuốt hay muốn vệ sinh
Nằm, ngồi, đi, đứng, nghe, nhìn *(2)*
Tất cả hành động của mình biết ngay .

---

(1) : Quán niệm các oai nghi của Thân (Iriyàpatha) .
(2) : Quán niệm sự hay biết (Catusampajannà) .

Sống quán thân như vầy an tĩnh
Là quán thân trên chính nội thân
Hay quán thân trên ngoại thân
Hay quán cả nội & ngoại thân, hai phần
Sống quán tánh trên thân sanh & diệt
" Có thân đây ", tự biết điều này
An trú chánh niệm như vầy
Hy vọng hướng đến thẳng ngay một bề
Về chánh niệm và về chánh trí
Không nương ỷ, chấp trước vật gì .
Quán thân trện thân tức thì
Tỷ Kheo vị ấy tuệ tri rõ liền .

5. Các Tỷ Kheo ! Cần chuyên Phích-Khú
Quán sát thân đầy đủ mọi phần
Từ đỉnh đầu tới bàn chân
Lớp da bao bọc vô ngần uế dơ *(1)*
Vật bất tịnh chực chờ bài tiết
Tóc, lông, móng, răng, thịt, gân, da
Xương, thận, tủy, phổi, ruột già
Tim, gan, lá lách, máu và mồ hôi
Hoành cách mô và rồi đàm, mật
Mở, nước mắt, nước miếng, mủ, phân
Ruột non, nước tiểu .. vân..vân ..
* Giống như bao lớn là thân thể này
Hai đầu trống , đựng đầy thứ có :
Gạo, lúa, mè, đậu đỏ, đậu xanh .
Một người đôi mắt tinh anh
Trút bao quan sát, thấy nhanh mọi bề :

---

(1) : Quán tưởng tính cách ô trược của Thân (Patikkulamamasikàra) .

Đây hạt lúa, gạo, mè và đậu .

Cũng như vậy, hiểu thấu thân này
Tỷ Kheo vị ấy thấy ngay
Băm hai thể trược chất đầy trong thân .
Vật uế trược muôn phần đáng chán
Vị ấy quán thân trên nội thân
Hay quán thân trên ngoại thân
Hoặc sống quán nội & ngoại thân, hai phần .
Sống quán tánh trên thân sinh & diệt ,
" Có thân đây ", tự biết điều này
An trú chánh niệm như vầy
Hy vọng hướng đến thẳng ngay một bề
Về chánh niệm và về chánh trí
Không nương ỷ, chấp trước vật gì
Quán thân trên thân tức thì
Tỷ Kheo vị ấy tuệ tri rõ liền .

6. Các Tỷ Kheo ! Cần chuyên Phích-Khú
Quán thân này về đủ hạn phần :
Tứ đại *(1)* chất chứa trong thân
Địa đại, thủy đại và phần hỏa, phong
Cả chi tiết ngoài trong tứ đại .
Như hình thái của thí dụ đây :
Một đồ tể thiện xảo này
Giết bò, ngồi cắt chia ngay giữa đường
Phân biệt xương, thịt, da … các thứ .
Cũng như vậy, Phích-Khú vị này
Quán sát về thân mình đây
Đất, nước, lửa, gió *(1)*, rõ ngay mọi bề

---

(1) : Quán tưởng về Tứ Đại (Catudhàtumanasikàra) gồm Đất, Nước, Lửa, Gió (Pathavi , Àpo , Tejo , Vàya).

Về vị trí và về sắp đặt
Phần tứ đại có mặt trong thân
Hỏa đại , phong đại xoay vần
Địa đại, thủy đại – quán thân như vầy .

7. Các Tỷ Kheo ! Trình bày điểm khác
Vị Phích-Khú quan sát thây ma (1)
Quăng bỏ nghĩa địa , rừng xa
Một ngày, cho đến hai, ba, bốn ngày
Thi thể này trương phồng xanh xám
Rồi rả nát, giòi bám, thối tha .
Tỷ Kheo quán thân ấy ra :
" Thân này tánh chất chính là như đây ,
Bản tánh là như vầy, chẳng khác
Không vượt thoát khỏi tánh chất đây ".

Như vậy, Tỷ Kheo vị này
Dùng tử-thi-quán nhiều ngày, nghiệm ra
Vị ấy sống quán qua thân ấy
Trên nội thân hay trải ngoại thân
Hay cả nội thân, ngoại thân
Quán tánh sinh khởi trên thân mọi phần
Hay quán tánh trên thân tận diệt
Hoặc quán tánh sinh & diệt thân đây .
An trú chánh niệm như vầy :
' Có thân đây ", hy vọng ngay hướng về
Về chánh niệm và về chánh trí
Không nương ỷ, không chấp trước nơi
Mọi vật gì ở trên đời
Tỷ Kheo như vậy quán thời trên thân .
8. Các Tỷ Kheo ! Tinh cần Phích-Khú

(1) : Quán tưởng chin loại tử thi (Navasìvathikàpabba) .

Quán đầy đủ diễn biến tử thi
Quăng bỏ nghĩa địa - nhị tỳ
Bị kên kên, quạ …tức thì xé ăn
Hay diều hâu, giả can, chó đói
Loài côn trùng các loại rỉa qua
Tỷ Kheo quán thân ấy ra :
Thân này tánh chất chúng là như đây
Bản chất là như vầy, chẳng khác
Không vượt thoát khỏi tánh chất này .

9. Này các Tỷ Kheo ! Ở đây
Một quán tưởng khác trình bày tiếp theo :
Vị Tỷ Kheo vẫn thường quán sát
Về diễn tiến của các tử thi
Quăng bỏ nghĩa địa - nhị tỳ
Đã bị muôn thú tức thì xé ăn
Xương còn gân nên còn liên kết
Còn dính máu nhưng hết thịt rồi
Hay còn dính thịt ít thôi
Hoặc không còn máu, thịt nơi thây này.
Nhiều tử thi lâu ngày đã chết
Bộ xương không liên kết với nhau
Rải rác xương chân, xương đầu
Xương mông, xương sống, sọ đầu, xương tay
Xương bả vai hay xương bắp vế
Bàn tay, chân còn để đốt xương .

Tỷ Kheo quan sát, thấy tường :
Thân này tánh chất chúng thường như đây
Bản chất là như vầy, chẳng khác
Không vượt thoát khỏi tánh chất này .

10. Này các Tỷ Kheo ! Ở đây

Một quán tưởng khác trình bày tiếp theo :
Vị Tỷ Kheo vẫn thường quán sát
Về diễn tiến của các tử thi
Quăng bỏ nghĩa địa - nhị tỳ
Chỉ toàn xương trắng, còn gì nữa đâu !
Đống xương khô trắng màu vỏ ốc
Trải nhiều năm xám mốc, mục xương
Tỷ Kheo quan sát, thấy tường :
Thân này tánh chất chúng thường như đây
Bản chất là như vầy, chẳng khác
Không vượt thoát khỏi tánh chất đây .
Như vậy, Tỷ Kheo vị này
Dùng tử-thi-quán nhiều ngày, nghiệm ra ,
Vị ấy sống quán qua thân ấy
Trên nội thân hay trải ngoại thân
Hay cả nội thân, ngoại thân
Quán tánh sinh khởi trên thân mọi phần
Hay quán tánh trên thân tận diệt
Hoặc quán tánh sinh & diệt thân đây .
An trú chánh niệm như vầy :
‘ Có thân đây ”, hy vọng ngay hướng về
Về chánh niệm và về chánh trí
Không nương ỷ, không chấp trước nơi
Mọi vật gì ở trên đời
Tỷ Kheo như vậy quán thời trên thân .

* * *

11. Các Tỷ Kheo ! Tinh cần Phích-Khú
“ Quán Thọ trên các thọ ” thế nào ?
Ở đây , khi cảm thọ vào
Lạc thọ , cảm giác ra sao , biết là :
“ Tôi cảm giác đây là lạc thọ ”,

Hay cảm giác khổ thọ , biết ngay :
“ Tôi cảm giác khổ thọ đây ”.
Bất khổ bất lạc thọ này đến nơi
“ Bất khổ & lạc thọ , thời tôi có ”.
Khi cảm giác lạc thọ thuộc về
Vật chất ; thì biết một bề :
“ Lạc thọ vật chất ”*(1)*, vấn đề biết ngay .
Hay : “ Lạc thọ tôi nay cảm giác
Không thuộc về vật chất ”*(2)*, rõ thông .

Cảm giác khổ thọ cũng đồng
Thuộc về vật chất hay không thuộc về
Đều biết rõ mọi bề cảm giác
Hay Bất khổ bất lạc thọ đồng
Thuộc về vật chất hay không
Biết rằng :“ Tôi cảm giác …” trong loại nào .

Vậy nói vào Tỷ Kheo vị đó
Quán thọ trên nội thọ cần chuyên
Quán thọ trên ngoại thọ liền
Hay quán nội & ngoại thọ lên tức thì
Tánh sinh khởi quán trên các thọ
Tánh diệt tận các thọ quán ngay
Hay quán sinh & diệt thọ này
“ Có thọ đây ”, an trú ngay niệm lành
Với hy vọng hướng nhanh chánh trí
Và chánh niệm . Rồi vị Tỷ Kheo
Sống không chấp trước, không theo
Một vật gì đó dính đeo trên đời .

---

(1) : Thọ lạc , thọ khổ hay thọ vô ký (không khổ không lạc) hay Thọ trần tục (thuộc về vật chất : Sàmisa) .
(2) : Thọ phi trầ.n tục (không thuộc về vật chất : Niràmisa) .

Các Tỷ Kheo ! Vậy thời vị đó
Quán Thọ trên các thọ như vầy .

***

12. Thế nào Phích-Khú vị này
Quán Tâm nghiêm cẩn và rày nhận chân :
Tâm có tham biết rằng tham đó *(1)*
Tâm không tham biết rõ không tham
Tâm sân hay không sân tâm
Tâm si hay chẳng si lầm , biết ngay
Tâm thâu nhiếp, biết rày thâu nhiếp
Tâm tán loạn, biết kịp tâm này
Tâm quảng đại cũng biết rày
Tâm không quảng đại, biết ngay không lầm .

Tâm hữu hạn hay tâm vô thượng
Tâm có định , tâm chẳng định xong
Với tâm giải thoát hay không
Tất cả tâm ấy thảy đồng biết ngay .
Tỷ Kheo quán đủ đầy tâm ấy
Trên nội tâm hay trải ngoại tâm
Hay cả nội tâm & ngoại tâm
Quán tánh sinh khởi trên tâm mọi phần

Hay quán tánh trên tâm tận diệt
Hoặc quán tánh sinh & diệt tâm đây ,
An trú chánh niệm như vầy :
" Có tâm đây ", hy vọng ngay hướng về
Về chánh niệm và về chánh trí

(1) : Niệm Tâm :Tham (ràga), sân (dosa), si (moha), loạn động (vikhitta), quảng đại (phát triển cao thượng : mahaggata), không quảng đại (amahaggata), hữu hạn (sanuttara), tâm vô thượng (anuttara), tâm định (samàhita), không định (asamàhita), tâm giải thoát (vimutta), không giải thoát (avimutta) .

Không nương ỷ, không chấp trước nơi
Mọi vật gì ở trên đời
Tỷ Kheo như vậy quán thời trên tâm .

13. Các Tỷ Kheo ! Hành thâm đầy đủ
Vị Phích-Khú quán pháp ra sao ?
' Quán pháp trên các pháp ' nào ?
Vị ấy quán pháp đối vào tự thân
Năm triền cái : Hận sân, tham dục *(1)*
Trạo hối hoặc hôn trầm thụy miên
Hoài nghi, ngờ vực tiếp liền
'Quán pháp trên các pháp ' chuyên hằng ngày .
Các Tỷ Kheo ! Biết ngay thằng thúc

* Từ nội tâm Tham dục nổi lên
Tuệ tri, vị ấy biết liền :
' Tôi có tham dục dấy lên trong lòng '
Không tham dục cũng đồng nhận biết .
– Dục chưa sinh nay thiệt đang sinh ,
– Còn với tham dục đã sinh
Nay được đoạn diệt, tự mình biết ngay ,
– Với tham dục đã rày đoạn diệt
Không sinh nữa, cũng biết rõ ràng .

* Nội tâm Sân hận ngập tràn
Biết liền : 'Tôi có sân đang trong lòng '
Hay ' Nội tâm tôi không sân hận '
– Chưa sân hận, nay nó đang sinh ,
– Và với sân hận đã sinh

(1) : Năm Triền Cái (Nìvarana) : Tham dục (kàmacchanda), Sân hay oán ghét (vyàpàda), Hôn trầm thụy miên hay dã dượi (thìna-middha), Trạo hối (trạo cử hay phóng dật lo âu): uddhacca kukkucca), Hoài nghi (vicikicchà) .

Nay được đoạn diệt, tự mình biết ngay ,
– Với sân hận đã rày đoạn diệt
Không sinh nữa, cũng biết rõ liền .

* Nội tâm hôn trầm thụy miên
Tuệ tri nhận biết : ‘Hiện tiền nội tâm
Đang hôn trầm thụy miên - ngủ gục .
Biết rõ lúc không có hôn trầm .
Hay là biết rõ nội tâm
– Chưa sinh, nay khởi hôn trầm thụy miên ,
– Hoặc đã sinh nay liền đoạn diệt ,
– Đã đoạn diệt, sau sẽ không sinh .
Vị ấy tuệ tri tự mình
Biết rõ diễn biến phát sinh trong lòng .

* Hay nội tâm bên trong Trạo hối
Tuệ tri rằng :‘ Trạo hối trong tôi ’,
‘ Không có trạo hối trong tôi ’
Những điều như thế tức thời tuệ tri .
– Chưa trạo hối, nay thì sinh khởi ,
– Đã sinh khởi, nay đoạn diệt rồi ,
– Trạo hối đã đoạn diệt rồi
Sẽ không sinh khởi ở thời tương lai .

* Nội tâm này có Nghi , biết chắc :
‘ Nội tâm tôi quả thật có nghi ’,
‘ Nội tâm tôi không có nghi ’,
– Nghi chưa sinh khởi, nay thì sinh nhanh ,
– Nghi đã sanh, đến nay đoạn diệt ,
– Nghi đã diệt, tương lai không sinh .
Vị ấy tuệ tri tự mình
Biết rõ diễn biến phát sinh trong lòng .

Vị Tỷ Kheo tâm trong an lạc

Quán pháp trên nội pháp hằng ngày
Quán pháp các ngoại pháp đây
Hay quán nội & ngoại pháp này có nên .

Quán tánh sinh khởi trên các pháp
Quán tánh diệt tận pháp có đây
Hay quán sinh & diệt pháp này
‘ Đang có những pháp ở đây ’ - tỏ bày
Sống an trú như vầy chánh niệm
Với hy vọng hướng kiếm dễ dàng
Chánh niệm, chánh trí nghiêm trang
Không nương tựa, không chấp toàn vật chi .

Các Tỷ Kheo ! Vậy thì Phích-Khú
Sống quán pháp đầy đủ, suy tầm
Đối với Triền Cái có năm :
Tham dục, trạo cử, hôn trầm, sân, nghi .

14. Các Tỷ Kheo ! Hướng đi tiếp nữa
Vị Phích-Khú chỉnh sửa tự tâm
Đối với Thủ Uẩn có năm *(1)*
Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức - nhằm quán nên
Sống thường quán pháp trên các pháp
Đối với các Thủ uẩn làm nền
Thế nào là việc nói trên ?
Tỷ Kheo suy nghĩ đến liền :‘ Sắc đây ! ’
‘ Đây sắc sinh và đây sắc diệt ’,
‘ Đây là Thọ - thọ diệt, thọ sinh ’,
‘ Đây là Tưởng - tưởng diệt & sinh ’
‘ Đây Hành – hành diệt, hành sinh ’ quá trình ,

---

*(1) : Năm Thủ Uẩn (Upàdànakkhandha) gồm :
Sắc (rùpa), Thọ (vedanà), Tưởng (sannà), Hành (sankhàrà), Thức (vinnàna) .*

‘ Đây là Thức - thức sinh, thức diệt ’.
Vị ấy biết quán pháp cần chuyên
Trên các nội & ngoại pháp riêng
Hay cả nội, ngoại pháp liền quán ra .
Sống quán tánh pháp qua sinh khởi
Quán tánh tới diệt tận pháp đây
Hay sống quán tánh cả hai
Sinh khởi & diệt tận pháp này, quán ngay .

‘Có những pháp ở đây ’ – Phích-Khú
Sống an trú, chánh niệm như vầy
Với hy vọng hướng đến ngay
Chánh trí, chánh niệm – không rày tựa nương
Không chấp trước mọi đường thế sự
Vị Phích-Khú quán pháp đủ đầy .
Quán pháp trên các pháp này
Đối với Thủ Uẩn hằng ngày tiếp giao .

15. Các Tỷ Kheo ! Nói vào điểm khác
Tỷ Kheo sống quán pháp hằng ngày
Với sáu Nội & Ngoại Xứ đây : *(1)*
Quán pháp trên các pháp này ra sao ?

Các Tỷ Kheo ! Biết vào điều thật
Về đôi Mắt & các Sắc đương thì
Do duyên hai pháp đồng qui
Kiết sử sinh khởi, tuệ tri tự mình .
– Với kiết sử chưa sinh - sinh khởi ,
– Kiết sử sinh - nay tới diệt ngay ,

(1) : Sáu Nội và Ngoại Xứ (Salàyatana) :do sáu Căn và sáu Trần duyên hợp : mắt với sắc , tai với tiếng , mũi với hương, lưỡi với vị , thân với xúc chạm , (tâm) ý với các đối tượng của tâm (pháp) .

– Kiết sử đã được diệt đây
Sẽ không sinh khởi ; vị này tuệ tri .

Cũng như vậy, tuệ tri các loại :
Tai với Tiếng , Mũi lại với Hương ,
Lưỡi duyên với Vị tinh tường ,
Ý duyên với Pháp , Xúc thường với Thân .
Hai pháp cần có duyên nối kết
Nên vị ấy nhận biết, tuệ tri
– Kiết sử sinh khởi tức thì ,
– Đã được đoạn diệt sau kỳ khởi xong ,
– Đã đoạn diệt và không sinh nữa .

Vị Tỷ Kheo hằng bữa tuệ tri
Trên các nội & ngoại pháp tri
Hay cả nội, ngoại pháp thì quán ra
Sống quán tánh pháp qua sinh khởi
Quán tánh tới diệt tận pháp đây
Hay sống quán tánh cả hai
Sinh khởi & diệt tận pháp này, quán ngay .
‘Có những pháp ở đây ’ – Phích-Khú
Sống an trú, chánh niệm như vầy
Với hy vọng hướng đến ngay
Chánh trí, chánh niệm – không rày tựa nương
Không chấp trước mọi đường thế sự
Vị Phích-Khú quán pháp đủ đầy .
Quán pháp trên các pháp này
Sáu Nội Ngoại Xứ hằng ngày tiếp giao .

16. Các Tỷ Kheo ! Nói vào điểm khác
Tỷ Kheo sống quán pháp hằng ngày
Với Bảy Giác Chi * pháp đây

*(*) : Xem chú thích trang kế .*

Quán pháp trên các pháp này ra sao ?
Vị Tỷ Kheo biết vào một điểm
* Nội tâm mình có Niệm giác chi ,
Tuệ tri có Niệm giác chi
Hay là không có , tuệ tri rõ ràng .
– Niệm giác chi hiện đang sinh khởi ,
– Đã sinh khởi , nay được tu trì ,
Tỷ Kheo vị ấy tuệ tri .
* Tiếp tục Trạch Pháp giác chi đồng thì ,
* Nội tâm có Giác chi Tinh Tấn ,
* Nội tâm dẫn tới Hỷ giác chi ,
* Hay có Khinh An giác chi ,
* Nội tâm có Định giác chi , chẳng lầm .
* Xả giác chi nội tâm mình có ,
Tuệ tri rõ : " Có bảy Giác Chi " *
Hay " không có bảy giác chi ".
– Giác chi bảy loại đồng thì chưa sinh
Nay thình lình chúng liền sinh khởi .
– Bảy giác chi đã khởi sinh nhanh
Nay được tu tập viên thành .
Tỷ Kheo vị ấy rõ rành tuệ tri .

Sống quán pháp trên thì nội pháp ,
Sống quán pháp ngoại pháp hòa hài ,
Hay sống quán pháp cả hai
Nội pháp & ngoại pháp rõ bày lớp lang .
Hay quán tánh pháp đang sinh khởi

** Thất Giác Chi (Bojjhanga) : 1) Niệm giác chi (Sati) , 2) Trạch pháp giác chi (dhammavicaya), 3) Tinh tấn giác chi (Viriya), 4) Phỉ giác chi (Pìti), 5) Khinh an giác chi (passadhi), 6) Định giác chi (samàdhi), 7) Xả giác chi (Upekkhà) .*

Quán tánh tới diệt tận pháp đây
Hay sống quán tánh cả hai
Sinh khởi & diệt tận pháp này, quán ngay .
'Có những pháp ở đây ' – Phích-Khú
Sống an trú, chánh niệm như vầy
Với hy vọng hướng đến ngay
Chánh trí, chánh niệm – không rày tựa nương
Không chấp trước mọi đường thế sự
Vị Phích-Khú quán pháp đủ đầy .
Quán pháp trên các pháp này
Bảy Giác Chi đó hằng ngày tiếp giao .

17. Các Tỷ Kheo ! Nói vào điểm khác
Tỷ Kheo sống quán pháp hằng ngày
Với Bốn Sự Thật *(1)* thẳng ngay
Quán pháp trên các pháp này ra sao ?
Vị Tỷ Kheo biết vào chi tiết
Như thật biết : " Đây Khổ " ở đời
Đây Tập , Diệt , Đạo đồng thời
Là Tứ Diệu Đế *(1)*- Trời, người kính tin .
Trên hành trình Tỷ Kheo quán chiếu
* Khổ Thánh đế được hiểu thế nào ?
Sinh, Già, Bệnh, Chết *(2)*, khổ sầu
Bi, Ưu, Não hại, Mong cầu không xong .
Là Khổ trong năm phần Thủ uẩn .
– Hãy nghị luận thế nào là Sinh ?
Trong mỗi mỗi hạng chúng sinh

---

(1) : Bốn Sự Thật hay Tứ Diệu Đế (Ariyasacca) : Khổ Đế (dukkha), Tập Đế (mudaya), Diệt Đế (nirodha) và Đạo Đế (magga) .
(2) : Sinh (jàti), Già (jarà), Bệnh (vyàdhi), Chết (marana).

Trong từng giới loại, xuất sinh, xuất thành
Hay xuất sản, tái sinh của họ
Sự hiện có các Uẩn từng phần
Với sự hoạnh đắc các căn
Tỷ Kheo ! Như vậy gọi rằng sự Sinh .

– Còn hiểu tinh thế nào Già Lão
Sự niên lão mỗi hạng chúng sanh
Trong từng giới hạn, hình thành
Trạng thái hủ hoại , rụng răng, da mồi
Căn suy đồi , mắt mờ, tóc bạc
Là tuổi hạc , như vậy là Già .

Này các Tỷ Kheo ! Nói qua
– Thế nào là Chết , xảy ra mọi người ?
Mỗi chúng sinh từng nơi giới loại
Khi thân hoại , tạ thế , tử vong
Sự chết hay sự diệt vong
Các Uẩn tận diệt , bỏ xong thây này ,
Các Tỷ Kheo ! Như vầy là Chết .

– Còn phải biết thế nào là Sầu ?
Những ai gặp tai nạn nào ,
Những ai cảm thọ sự đau khổ nào ,
Sự sầu muộn, lo âu, khổ não
Đã gây tạo ; gọi đó là Sầu .

– Các Tỷ Kheo ! Bi là sao ?
Những ai từng đã gặp vào nạn tai
Tai nạn này hay tai nạn khác
Hoặc cảm thọ bi đát, khổ đau
Bi ai , bi thảm , buồn rầu
Than van, khóc lóc, muộn sầu không nguôi .
Sự thống thiết, bùi ngùi đau đớn

Dù nhỏ lớn cũng gọi là Bi .

– Các Tỷ Kheo ! Khổ là chi ?
Đau khổ thân thể , chẳng gì vui an
Không sảng khoái về thân mọi chỗ
Sự đau khổ cảm thọ do thân
Bực bội cảm thọ do thân
Như vậy là khổ , muôn phần bất an .

– Lại nói sang Ưu là sao đó ?
Các Tỷ Kheo ! Đau khổ về Tâm
Sự không sảng khoái về tâm
Đau khổ cảm thọ do tâm , âm thầm
Không sảng khoái do tâm cảm thọ
Các Tỷ Kheo ! Gọi đó là Ưu .

– Não là sao ? Các Tỷ Khưu !
Ai gặp tai nạn thường lưu khổ sầu
Ai cảm thọ sự đau khổ ấy
Họ cảm thấy áo não, bi ai
Thất vọng, tuyệt vọng kéo dài
Như vậy là Não , u hoài khổ đau .

– Như thế nào Cầu Bất Đắc Khổ ?
Các Tỷ Kheo ! Ở chỗ chúng sanh
Đã bị chi phối do Sanh
Nên đã khởi sự chí thành cầu mong :
‘ Ta cầu mong Sanh không chi phối
Mong rằng ta thoát lối thác sanh ’.
Nhưng mong cầu ấy không thành
Cầu bất đắc khổ sẵn dành trải qua .
Hoặc chúng sanh bị Già, Bệnh, Chết
Sầu, Bi, Khổ, Ưu, Não hoành hành
Chi phối tất cả chúng sanh

Nên đã khởi sự chí thành cầu mong :
‘ Ta cầu mong mọi điều vừa kể
Không chi phối ta, để vui an
Già, bệnh, chết khổ mọi đàng
Sầu, bi, ưu, não hoàn toàn dứt ngay .
Mong cầu này vốn không sao đạt
Gọi là ‘ cầu bất đắc khổ ’ đây .
Tóm lại, năm Thủ Uẩn này
Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức đầy khổ đau .

19. * Các Tỷ Kheo ! Thế nào Tập Đế ?
Nguyên nhân nào khiến để khổ đau ?
Tái sanh , tham ái , tìm cầu
Câu hữu với hỷ , tham vào mọi nơi
Như dục ái, đồng thời hữu ái
Vô hữu ái … các loại ái này,
Các Tỷ Kheo ! Phải biết rày
Tham ái sinh khởi đủ đầy ở đâu ?
An trú đâu khi cần an trú ?
Các Sắc gì thanh tú đáng yêu
Sắc gì thân ái, mỹ miều
Khiến sự tham ái thuận chiều khởi sanh
Khi khởi sanh thì sanh ở đấy
Khi an trú cũng vậy, nơi này .

Sắc gì khả ái đắm say
Con Mắt là sắc điểm này đáng yêu
Là thân ái, nuông chiều biết tới
Rồi Ý, tai, mũi, lưỡi và thân
Là Sắc khả ái muôn phần
Tham ái sinh khởi dần dần từ đây .
Khi an trú ở ngay tại đấy .

Tham ái khi nghe, thấy, ngửi hương
Xúc chạm, nếm vị , pháp tường
Sắc, thinh, vị, xúc, pháp, hương – sáu trần
Sự tham ái đần dần sinh khởi
Và sinh khởi, an trú ở đây .
Ở đời Nhãn Thức biết ngay
Nhĩ, tỷ , thiệt thức cũng rày biết qua
Rồi thân thức, dần dà ý thức
Cả sáu thức thân ái sắc này
Là sắc khả ái đủ đầy
Sinh khởi, an trú nơi này ái tham .

Rồi Nhãn Xúc làm đam mê mắt
Nhĩ, tỷ , thiệt xúc : sắc thân thương
Thân xúc, ý xúc cũng tường
Là sắc khả ái dẫn đường ái tham
Khi sinh khởi và an trú đấy .

Nhãn xúc ấy sở sanh thọ ngay
Nhĩ, tỷ , thiệt xúc cũng tày
Đều sở sanh thọ , sắc này thân thương .
Sắc khả ái dẫn đường tham ái
Rồi tham ái sinh khởi, trú an
Ở đấy sinh khởi, trú an .

Ở đời Sắc Tưởng, sắc càng đáng yêu
Thinh, hương, vị tưởng - đều khả ái
Xúc, pháp tưởng - sắc lại đáng yêu
Tham ái này sinh khởi nhiều
Hay khi an trú cũng đều ở đây .

Các Sắc tư , ái , tầm và tứ
Hay : tư, tầm, ái, tứ về Thanh
Hương tư, ái , tứ và tầm

Rồi đến Vị - Xúc ái , tầm, tứ, tư
Cả Pháp tư, ái , tầm, tứ loại
Đều là sắc thân ái, đáng yêu
Tham ái này sinh khởi nhiều
Hay khi an trú cũng đều ở đây .

20. Các Tỷ Kheo ! Như vầy Diệt Đế
Sự diệt tận không để đắm say
Không luyến tiếc tham ái này
Xả ly, giải thoát khỏi rày ái tham .
Các Tỷ Kheo ! Ái tham ly xả
Thì xả ly tất cả ở đâu ?
Khi diệt trừ, diệt trừ đâu ?
Ở đời , các loại sắc nào đáng yêu ?
Sắc khả ái khiến đều tham ái
Tham ái này khi phải xả ly
Xả ly ở đấy tức thì
Diệt trừ ở đấy chẳng chi diên trì .

Ở đời có Sắc gì thân ái ?
Mắt là sắc thân ái, đáng yêu
Tai, mũi, lưỡi, thân, ý - đều
Là sắc khả ái , sắc đều đáng yêu .
Tham ái đều xả ly ở đấy
Khi diệt trừ ở đấy , hiểu tường .

Cả vị, xúc, sắc, thinh, hương
Là sắc khả ái, thân thương mọi thì .
Tham ái này xả ly ở đấy
Khi diệt trừ ở đấy , hiểu thâm .

Sáu thức là sắc âm thầm
Nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý – năm thức này
Cùng nhãn thức - sắc đây khả ái .

Rồi sáu xúc cũng lại là nhân
Nhãn xúc , nhĩ, tỷ, thiệt, thân
Rồi cùng ý xúc với phần sắc riêng
Đều khả ái , có duyên như vậy ,
Tham ái này ở đấy xả ly
Diệt trừ ở đấy tức thì .
Nhãn xúc sở sanh thọ vì thấy qua
Nhĩ, tỷ, thiệt cùng là thân, ý
Năm xúc ấy cùng với nhãn trên
Đều sở sanh thọ , có nên
Là sắc khả ái nêu lên mọi thì
Tham ái này xã ly ở đấy
Khi diệt trừ ở đấy , xong phần .

Sáu Tưởng tương đồng sáu Trần
Sắc tưởng, thanh tưởng rồi dần Vị, hương
Xúc, pháp tưởng - sắc thường khả ái
Tham ái này khi phải xả ly
Xả ly ở đấy tức thì
Diệt trừ ở đấy , chẳng chi phải lầm .
Các Sắc tư , ái, tầm và tứ
Hay : tư, tầm, ái, tứ về Thanh
Hương tư, ái, tứ và tầm
Rồi đến Vị - Xúc tứ, tầm, ái, tư
Cả Pháp tư, ái, tầm, tứ loại
Đều là sắc khả ái mọi thì
Tham ái ở đấy xã ly
Và nó trừ diệt tức thì ở đây ,
Các Tỷ Kheo ! Như vầy Diệt Đế
Hay Khổ Diệt Thánh Đế cũng là .

21. Bây giờ hãy đề cập qua

Khổ diệt Đạo Đế , đó là tám chi
Bát Chánh Đạo : Chánh tri kiến ấy
Chánh tư duy, lại Chánh Ngữ này
Chánh nghiệp, Chánh mạng rõ ngay
Chánh tinh tấn, Chánh niệm này kể sang
Rồi Chánh định - Vẹn toàn Bát Chánh .

* Thế nào Chánh tri kiến ở đây ?
Các Tỷ Kheo ! Tri kiến này
Nhận thức Khổ, Tập Đế ngay, rõ ràng
Tri kiến sang Diệt và Đạo Đế
(Là con đường Thánh Đế thoát mê) .

* Chánh tư duy là vấn đề
Suy nghĩ ly dục , nghĩ về không sân
Lại suy nghĩ về phần bất hại
Đó được gọi là Chánh tư duy .

* Thế nào Chánh ngữ đồng thì ?
Tự chế không nói láo vì hổ ngươi
Không ác khẩu, không lời phù phiếm
Không hai lưỡi, nói khiến hại người
Đó là Chánh ngữ sáng ngời .

* Thế nào Chánh nghiệp để đời tịnh thanh ?
Tự chế không sát sanh hại vật
Không trộm cắp, không chuyện tà dâm
Đó là Chánh nghiệp, an tâm .

* Thế nào Chánh mạng , thân tâm nhẹ nhàng ?

---

* *Bát Chánh Đạo :1) Chánh tri kiến (sammà ditthi), 2) Chánh tư duy (sammà samkappa), 3) Chánh ngữ (sammà vàcà), 4) Chánh nghiệp (sammà kammanta), 5) Chánh mạng (sammà Àjìva), 6) Chánh tinh tấn (sammà vàyàma), 7) Chánh niệm (sammà sati), 8) Chánh định (sammà samàdhi).*

Hàng đệ tử đàng hoàng từ bỏ
Sống tà mạng do có nghề làm
Thuộc : sát, đạo, vọng, tửu, dâm …
Sống bằng chánh mạng, phải tầm nghề chân .

* Thế nào là Chánh chân Tinh tấn ?

– Các Tỷ Kheo ! Ác pháp chưa sinh ,
Khởi lên ý muốn tự mình
Không cho ác pháp khởi sinh, kiên trì .

– Với nỗ lực, quyết vì tinh tấn ,
Bất thiện pháp, ác pháp đã sinh
Khởi ý trừ diệt tận tình .

– Với các thiện pháp của mình chưa sanh ,
Khởi ý muốn pháp lành sinh khởi .

– Các thiện pháp đã khởi sinh sang ,
Khởi ý tăng trưởng, trú an
Không cho băng hoại, hoàn toàn mãn viên .
Cố nỗ lực tinh chuyên, trì chí
Chánh tinh tấn là ý như vầy .

* Thế nào Chánh niệm ở đây ?
Vị Tỷ Kheo ấy thẳng ngay, tinh cần
Thân trên thân vị này quán tưởng
Tinh tấn hướng tỉnh giác, niệm lành
Tham ưu chế ngự sẵn dành
Quán thọ trên các thọ nhanh chẳng lầm
Quán tâm trên các tâm thuận hạp
Quán pháp trên các pháp trải qua
Tỉnh giác, chánh niệm an hòa
Tham ưu chế ngự, gọi là Niệm chân .

* Các Tỷ Kheo ! Về phần Chánh định

Là thế nào ? - Khi chính Tỷ Kheo
– Ly dục, thiện pháp hành theo
Ác bất thiện pháp thảy đều lánh xa .
Thiền thứ nhất chứng và an trú
Một trạng thái đầy đủ an lành
Hỷ lạc do ly dục sanh
Với tầm, với tứ khởi nhanh âm thầm .

– Tỷ Kheo tiếp diệt tầm, diệt tứ
Chứng và trú vào Thiền thứ hai
Với trạng thái hỷ lạc đầy
Do định sanh, không tứ hay không tầm
Và nội tỉnh nhất tâm như vậy .

– Tỷ Kheo ấy trú xả, hỷ ly
Chánh niệm tỉnh giác, tuệ tri
Thân cảm lạc thọ tức thì lâng lâng
Các bậc Thánh, hiền nhân gọi đủ
Là ‘ xả niệm lạc trú ’, trải qua
Chứng và trú Thiền thứ ba .

– Tinh tấn thẳng tiến - tức là Tỷ Khưu
Xả lạc, khổ ; hỷ ưu tận diệt
Thiền thứ tư chứng biết, trú an
Không khổ, không lạc, lâng lâng
Xả niệm thanh tịnh , gọi rằng Định chân .

Các Tỷ Kheo ! Tám phần Đạo Đế
Khổ diệt Đạo Thánh Đế cũng là
Như vậy, vị ấy trải qua
Quán pháp nội & ngoại cùng là pháp đây ,
Hay cả hai : nội và ngoại pháp .
Quán pháp sinh trên các pháp này ,
Hay quán tánh diệt pháp đây ,

Hay quán sinh & diệt trên rày pháp đây ,
‘ Có những pháp ở đây ’ – Phích-Khú
Sống an trú chánh niệm như vầy
Với hy vọng hướng đến ngay
Chánh trí, chánh niệm đủ đầy viên thông ,
Không nương tựa và không chấp trước
Mọi vật gì có được đời này
Quán pháp trên các pháp đây
Với Bốn Thánh Đế , hằng ngày tư duy .

22. Các Tỷ Kheo ! Kiên trì tu tập
Bốn Niệm Xứ , đều khắp bảy năm
Vị ấy có thể chứng tầm
Một trong hai quả trổ mầm sau đây :
– Hoặc chứng ngay hiện thời Chánh trí ,
– Còn hữu dư , chứng vị Bất hoàn *(1)*
(A-Na-Hàm quả) dễ dàng .

Không cần lâu quá nếu càng cần chuyên
Vị Tỷ Kheo thẳng duyên tu tập
Bốn Niệm Xứ đều khắp Sáu năm
Năm, bốn, ba, hai, một năm
Hoặc trong bảy tháng nhiệt tâm tinh cần
Vị ấy sẽ tự thân chứng đắc
Một trong hai quả rất tuyệt vời :
– Hoặc chứng Chánh trí hiện thời ,
– Hữu dư y tại, chứng ngôi Bất hoàn .

Đây chính là con đàng độc nhất

---

(1) : Quả vị thứ ba trong Tứ Thánh Quả Thinh Văn Giác là A-Na-Hàm (Anàgàmi) hay Bất Lai quả (Không sinh lại thế gian nữa mà sinh lên cung trời Tịnh Cư (Suddhàvàsa) để tiếp tục tu và nhập Vô Dư Niết Bàn .

Đem thanh tịnh đến tất chúng sanh
Vượt khỏi sầu bi chẳng lành
Thành tựu Chánh lý, diệt ngành khổ ưu
Và Niết bàn vô ưu, chứng ngộ
(Diệt hoàn toàn đau khổ, vô minh)
Là Tứ Niệm Xứ cao minh .
(Chúng Tăng cần phải đinh ninh thực hành).

Đức Thế Tôn an lành thuyết giảng
Giải lý nghĩa viên mãn, rõ ràng
Chư Tỷ Kheo trong đạo tràng
Hoan hỷ tín thọ lời vàng Thế Tôn .

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật (3 L)

*
* *

(Chấm dứt Kinh ĐẠI NIỆM XỨ - Mahà Satipatthàna-sưta)